

# 本日の献立 レシピ紹介

## ～味噌ラーメン～

<材料 1人分>

生中華麺 100g

トリガラ 適量

水 適量

野菜の切れ端

(にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけの戻し汁・軸、

キャベツの芯、ねぎの青いところなど)

みそ 20g

煮豚のタレ 適量

白練りゴマ、ラー油、ごま油 少々

生姜(みじん切り) 適量

にんにく(みじん切り) 適量

にんじん 15g

もやし 30g

キャベツ 30g

長ねぎ 15g

にら 5g

炒め油 適宜



<作り方>

1. ガラスープをとる

トリガラを沸騰したお湯に入れ茹でこぼす。よく水洗いする。A の材料で沸騰直前状態で 4-5 時間じっくり煮出す。(蒸発するので多めにとってください。)

2. 野菜を炒める

生姜とにんにくを香りが出るまで炒め、残りの野菜を加える。しゃっきりと仕上げる。

3. スープを作る

B の材料をよく混ぜ寝かせておく。ガラスープで割る。(味はお好みで調節してください。)

4. 麺を茹でる

ゆで時間を守ってゆで上げる。

油や塩分が気になる方は、スープの量を少なめにすると抑えられます。

## ～煮豚～

<材料 作りやすい分量>

豚肩ロース(塊り) 500g

炒め油

しょうが、長ねぎの青いところ

八角 1個

醤油 100cc

砂糖 50g

酒 50cc

水 50cc



<作り方>

1. 豚肉に焼き目をつける

豚肉にタコ糸をかけ、煮崩れないようにする。フライパンでしっかり焼き目をつける。

2. 煮る

煮立たせた調味液と香味野菜の中に豚肉を入れ、アルミホイルなどで落としフタをして煮る。(小さな鍋を用意し、豚肉が隠れるくらいの調味液になるよう調整してください。)

少し早めに作り、調味液の中で肉を休ませると味が染みます。